ARD Buffet

STERN-FERNSEHKÜCHE TÄGLICH UM 12.15 UHR

SIEH MAL AN

Manche Fernsehköche kochen um die Wette, andere plaudern mit ihren Gästen. In der ARD gibt es auch welche, denen es vor allem um gute Rezepte geht. Der *stern* stellt sie vor und präsentiert mit ihnen: Klassiker der deutschen Küche

Aus dem Allgäu: Käsesuppe



Sendetermin: 12. Nov. Rainer Strobel

FÜR 2 PORTIONEN

1 Zwiebel; 100 g Butter; 1 Brötchen; 50 g Mehl; 1 l kräftige Fleischbrühe; 200 g geriebener Emmentaler; 1 Eigelb; 50 ml Schlagsahne; Salz; Pfeffer; Butter zum Anbraten

1 Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden und in einer Pfanne mit 30 g Butter goldbraun anbraten. Das Brötchen in Würfel schneiden und ebenfalls in einer Pfanne mit 30 g Butter hellbraun braten. Mehl und restliche Butter in einem Suppentopf mit dickem Boden etwa 5 Minuten andünsten, ohne dass sie bräunen. Die Brühe dazugießen und etwa 10–15 Minuten bei milder Hitze kochen. Häufig umrühren. Den Käse nach und nach dazurühren und einmal kurz aufkochen. Den Topf sofort vom Herd nehmen.

2 Das Eigelb und die Sahne verquirlen, in die heiße Suppe rühren und dadurch binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Geröstete Zwiebeln und Brotwürfel als Einlage in Suppenteller verteilen, die Suppe einfüllen und servieren.



Eine sämig-würzige Suppe aus Fleischbrühe, geriebenem Emmentaler und Croutons

Sagte er wirklich Fischstäbchen? Ja, sagt Vincent Klink, der Sternekoch aus Stuttgart, Fischstäbchen: „Aber selbst gemacht!" Die waren der Renner. Alle wollten sehen, wie der Maestro die macht. Nämlich so: Rotbarschfilet durch den Fleischwolf drehen, dazu eingeweichte Brötchen, Ei, feingehacktes Salbei, Muskatblüte, Koriander, Salz und Pfeffer. „Daraus daumendicke Würschtle formen, wie Wiener Schnitzel panieren und in reichlich Öl backen."

Wenn der Chef des Restaurants „Wielandshöhe" Volkes Küche zelebriert, sehen ihm täglich bis zu eine Million Menschen zu. Ein Phänomen, denn mittags zwischen 12.15 Uhr und 13 Uhr, sollte man meinen, haben die Leute Besseres zu tun, als einem Koch beim Schnippeln von Salatkartoffeln oder beim Linseneinweichen zuzuschauen.



Zu Knödeln und Kraut schmeckt die Sauce aus zweierlei Senf

Weit gefehlt. Das „ARD-Buffet" im Ersten, 1998 eingeführt, hat steigende Einschaltquoten und gehört mit mehr als 15 Prozent Marktanteil zu den erfolgreichsten Sendungen. „Dabei sind wir überhaupt kein Skandalfernsehen", sagt „ARD-Buffet"-Sprecherin Christina Bergengruen. Stimmt. Der „Ratgeber für Leib und Seele", so der Untertitel, ist klassische Lebenshilfe und in seiner Mischung so bodenständig und bieder wie die Heftchen auf Großmutters Nachttisch. In der properen deutschen Fernseh-WG mit Wohnzimmer, Wintergarten und Küche duzen sich die Protagonisten, riecht es nach Fisch, Tomaten und Knoblauch, zeigt der nette Florist Thomas, wie man Blumen steckt oder den Tisch deckt. Teledoktor Aart Gisolf räsoniert über Homozystein-Werte und Asthma bei Kindern. Täglich zur gleichen Zeit werden die Fortschritte von Fernseh-Kind Alissa gezeigt, das so alt ist wie die Sendung. Experten geben Rat, wie man Kübelpflanzen überwintert, Erbschaftsstreit beilegt oder die Wohnung von Schimmelpilzen befreit. Studio-Katze Charly streicht derweil um die Beine.

EINE SENDUNG „für Lieschen Müller", nennt das Ute Herzog, die einzige Frau im Quartett der „Buffet"-Köche, die in Dresden in der „Villa Herzog" kocht. Lieschen Müller ist manchmal auch männlich und Schichtarbeiter oder Schüler und 15 Jahre alt, meist aber weiblich und etwas älter. In keinem Fall aber ist Lieschen zu unterschätzen. Schließlich sind es nicht selten Hausfrauen, die den Spitzenköchen Anregungen liefern. Wenn Vincent Klink schwäbischen Kartoffelsalat macht, bedient er sich natürlich bei seiner Mutter. Fein gehobelte, mittelfeste Kartoffeln sollen es sein, „die die Sauce aufsaugen". Dazu Bio-Gemüsebrühe, Essig, Öl, Salz, Pfeffer und fein geriebene Zwiebeln. Und als besonderen Kniff von Muttern empfiehlt er: eine Spur Curry.

Solch kleine Raffinessen bei Alltagsgerichten sind es, die die Zuschauer lieben. Das belegt die tägliche Fanpost, die in- →

Aus Bayern: Sauerkraut mit Fleischkäse, Laugenbrezenknödeln und Senfsauce

FÜR 2 PORTIONEN

Für die Knödel: 2 Laugenbrezen oder -brötchen (150 g); 5 EL Milch; 1 Ei; 1 Eigelb; 20 g flüssige Butter (plus Butter für die Folie); ½ Bund glatte Petersilie, fein gehackt; 1 EL durchwachsener Speck, gewürfelt; ½ Schalotte, fein gewürfelt; Pfeffer aus der Mühle; Muskatnuss, frisch gerieben

Für das Sauerkraut: 2 Schalotten, fein gewürfelt; 20 g Butterschmalz (plus Butterschmalz zum Braten); 250 g mildes Bio-Sauerkraut aus dem Fass (Reformhaus); 200 ml Weißwein; ½ TL Kümmel; 1 Lorbeerblatt; 1 EL frisch geriebene Kartoffel; Salz; Zucker; 2 Scheiben Fleischkäse à 125 g

Für die Sauce: 1 Schalotte, fein gewürfelt; 20 g Butter; ½ TL Mehl; 2 EL süßer Bayerischer Senf; 1 EL scharfer Bayerischer Senf; ⅛ l Bier; 80 g Crème fraîche



Sendetermin: 13. Nov. Ute Herzog

1 Für die Knödel die Brezen grob würfeln. Milch, Ei und Eigelb verrühren und mit den gewürfelten Brezen, der Butter und der Petersilie vermengen; Speck auslassen, Schalottenwürfel darin glasig dünsten, zur Brezenmasse geben, mit Pfeffer und Muskat würzen und alles gut mischen. Etwa 10 Minuten ruhen lassen.

2 Für das Sauerkraut die Schalotten in einem Topf im Butterschmalz andünsten. Das Kraut dazugeben, mit Wein ablöschen und bei milder Hitze kochen. Nach 10 Minuten Kümmel und Lorbeerblatt dazugeben und 10–15 Minuten weitergaren. Geriebene Kartoffel zum Binden unterrühren, weitere 2–3 Minuten kochen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

3 Ein Stück Alufolie mit Butter einfetten, die Brezenmasse darauf geben und zu einer 4 cm dicken Rolle formen, dann fest einwickeln und die Enden gut zudrehen. Die Rolle in siedendem Salzwasser 20 Minuten garen, dann herausnehmen, etwas ruhen lassen, auswickeln und in Scheiben schneiden.

4 Fleischkäse in etwas Butterschmalz kross braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen, halbieren und warm stellen.

5 Für die Sauce die Schalottenwürfel in Butter andünsten und mit Mehl bestäuben, die Senfsorten einrühren und mit Bier ablöschen. 3 Minuten köcheln, dann alles durch ein Sieb gießen und noch einmal etwas einkochen. Crème fraîche dazurühren und abschmecken.

6 Auf jeden Teller etwas Sauerkraut häufen, darauf im Wechsel die halben Scheiben Fleischkäse und die Knödelscheiben setzen. Das Ganze mit der Sauce umgießen.

TIPP: Evtl. etwas Salz von den Brezen entfernen, damit die Knödel nicht versalzen. Sie lassen sich sehr gut einfrieren.

ALLE FOTOS: CHRISTIAN VON ALVENSLEBEN; PRODUKTION: MARLIES KLOSTERFELDE-WENTZEL



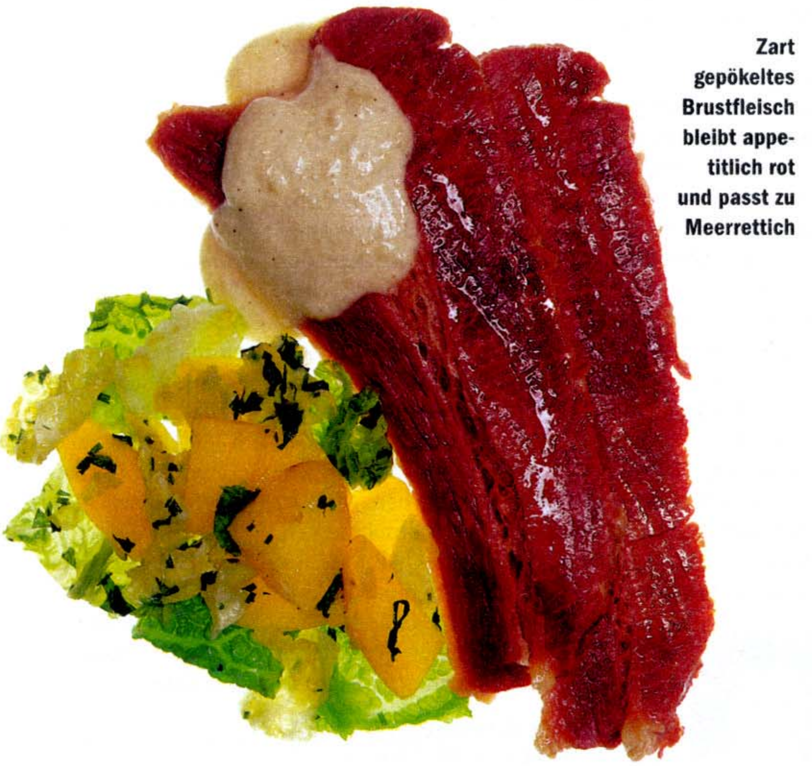
Sendetermin:
14. Nov. Vincent Klink

Aus Baden: Ochsenbrust mit Wirsing-Bouillon-Kartoffeln

FÜR 2–3 PORTIONEN

Für die Ochsenbrust:
700 g gepökelte Ochsenbrust; Salz; 1 Bund Suppengemüse, grob gewürfelt;
Für die Wirsing-Bouillon-Kartoffeln:
500 g Kartoffeln; ½ Kopf Wirsingkohl; 1 Zwiebel, fein gewürfelt; 40 g Butter; 500 ml Fleischbrühe; ½ Bund glatte Petersilie, fein gehackt; ½ Bund Schnittlauch, in Röllchen; Salz; Pfeffer aus der Mühle
Für die Meerrettich-Sauce:
40 g Butter; 40 g Mehl; 500 ml Fleischbrühe; 1 EL Meerrettich, frisch gerieben; 4 EL Schlagsahne; Salz; Pfeffer aus der Mühle; Muskatnuss, frisch gerieben

1 Ochsenbrust kalt abspülen, 2 l schwach gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, Suppengemüse und die Ochsenbrust einlegen und 1–1,5 Stunden bei milder Hitze mehr ziehen lassen als kochen. Wiederholt abschäumen.
2 Inzwischen die Kartoffeln schälen und würfeln. Vom Wirsing den Strunk entfernen, den Kohl in Stücke von der Größe der Kartoffeln schneiden. Zwiebelwürfel in einem Topf mit Butter andünsten, die Kartoffeln dazugeben, dann mit der Fleischbrühe ablöschen. Zugedeckt 10 Minuten kochen, dann den Wirsing untermischen und nochmals 10 Minuten garen. Am Schluss sollte die Flüssigkeit fast aufgesogen sein – zu viel Brühe im Topf bei großer Hitze einkochen. Petersilie und Schnittlauch daruntermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3 Für die Sauce Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl dazurühren und mit Fleischbrühe ablöschen. Bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten kochen, dabei immer wieder umrühren. Meerrettich und Sahne untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4 Die Ochsenbrust in Scheiben schneiden, mit der Meerrettichsauce und den Wirsing-Bouillon-Kartoffeln anrichten.



Zart gepökeltes Brustfleisch bleibt appetitlich rot und passt zu Meerrettich

zwischen so ausufert, dass Klink dafür eigens eine Sekretärin einstellen musste. Seinen Reisbrei mit Birnenkompott, gesättigt mit Eigelb, Eischnee und geschlagener Sahne, fanden viele anbetungswürdig, desgleichen die Bauernbratwürste und – für den bekennenden Fast-Food-Fan kein Tabu – Ketchup, selbst gemacht aus Tomatenmark, Essig, süßem Weißwein, grobem schwarzem Pfeffer, gehackten Pfefferoni und „unglaublich viel Zucker". Wie macht der Meister Bratkartoffeln? Aus gekochten Kartoffeln, die er mit dem Gurkenhobel gleichmäßig scheibelt und in Schweineschmalz bei starker Hitze anbrät. Wichtig: Die Pfanne, in der die Kartoffeln „vorsichtig durchgeschafft" werden, sollte beschichtet sein. Majoran, Salz und Pfeffer dazu, fertig ist der Deutschen Leibgericht.

DEN BESONDEREN DREH sucht auch Otto Koch, der neben Eckart Witzigmann die deutsche Gastronomie von München aus revolutionierte. Er ist heute kulinarischer Berater des Robinson-Clubs und weiß aus den weltweit angesiedelten Ferienanlagen, was die Deutschen mögen. Rainer Strobel, der im Sorat-Hotel am Berliner Spreebogen kocht, kennt die Essenswünsche der Ostdeutschen. Und Ute Herzog achtet bei ihren Rezepten auch auf die Nöte gestresster Mütter. Kinder mögen meist kein Gemüse, aber Nudeln. Also hobelt sie Schwarzwurzeln so in Form, dass sie wie Bandnudeln aussehen. Und plötzlich werden sie gegessen. Nebenbei predigt die ehemalige Religionslehrerin noch ein paar Grundsätze – „keine Fertigkost kaufen, lieber auf den Markt gehen, schauen, was im eigenen Garten wächst". Den pädagogischen Anspruch haben auch die Fernsehleute: „Wir wollen zeigen, dass ein frischer Reibekuchen nicht mehr Zeit braucht als einer aus der Tiefkühltruhe." Gemeinsam ist allen Rezepten: Sie sollen gut schmecken, möglichst aus regionalen Zutaten bestehen, erschwinglich sein und in der Regel nicht länger als 30 Minuten in Anspruch nehmen.

Im November stellen die vier Köche zusammen mit dem *stern* Klassiker der deutschen Regionalküche vor. Die ARD-Zuschauer finden die Rezepte aus dem Fernsehen zum Nachkochen in der jeweils aktuellen *stern*-Ausgabe. Die *stern*-Leser können bei der Zubereitung der Rezepte im Fernsehen zusehen. Guten Appetit.

INGRID EISSELE



Petersilie macht diese Maultaschen extra fein

Aus Württemberg: Rehmaultäschle auf Linsensauce

FÜR 2–3 PORTIONEN

Für den Nudelteig: 150 g Hartweizengrieß, fein gemahlen (ital. Laden); 100 g Weizenmehl (plus Mehl für die Arbeitsfläche); 3 Eier; Salz; ½ EL Olivenöl; 1 Bund Petersilie, grob gehackt; 1 Eigelb

Für die Füllung: 1 Brötchen; 125 ml Milch; 100 g Spinat; 1 Zwiebel, fein gewürfelt; 1 EL Lauch, fein gewürfelt; 30 g Butter; 100 g Rehfilet; 20 g durchwachsener Speck, sehr fein gewürfelt; 1 Ei; 1 Bund Petersilie, fein gehackt; Pfeffer aus der Mühle; Salz; ½ TL Wacholderbeeren, zerdrückt; Muskatnuss, frisch gerieben

Für die Linsensauce: 2 Zwiebeln, feingewürfelt; 1 Knoblauchzehe, gepresst; 20 g Butter; 2 Möhren, in kleinen Würfeln; 100 g Berglinsen, 2 Stunden vorher eingeweicht; 250 ml kräftiger Rotwein; 250 ml Brühe; 50 g frisch geriebene Kartoffel, zum Binden; 2 EL Essig; 1 Bund Thymian, fein gehackt; ½ Bund Petersilie, fein gehackt; 1 EL Tomatenwürfel; Pfeffer aus der Mühle; Salz



Sendetermin: 15. Nov. Vincent Klink

1 Für den Nudelteig Grieß und Mehl auf die Arbeitsfläche häufen. In die Mitte eine Mulde drücken. Eier, 1 Prise Salz, Olivenöl und Petersilie hineingeben. Alles zu einem glatten, festen Teig kneten, der an weiche Knetmasse erinnern sollte. Am besten zuerst etwas weniger Mehl nehmen und den Teig weich ankneten, dann anschließend so viel Mehl hineinarbeiten, bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist. Den Nudelteig in Frischhaltefolie gewickelt 1 Stunde ruhen lassen.

2 Für die Füllung das Brötchen in Würfel schneiden und in lauwarmer Milch einweichen. Spinat blanchieren, gut ausdrücken und fein schneiden. Zwiebel- und Lauchwürfel in Butter andünsten. Das Rehfilet sehr fein würfeln und hacken. Brötchen ausdrücken. Alles mit Speck, Ei und Petersilie in eine Schüssel füllen. Mit Pfeffer, Salz, Wacholder und Muskat würzen und kräftig durchkneten, damit die Füllung eine gute Bindung bekommt. Bis zur Weiterverwendung abgedeckt kalt stellen.

3 Für die Linsensauce Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf in der Butter andünsten, Möhrenwürfel und eingeweichte Linsen hinzufügen, Rotwein und Brühe dazugießen. Geriebene Kartoffel zum Binden unterrühren. Alles ca. 30 Minuten kochen, bis die Linsen gar sind. Essig, Kräuter und Tomatenwürfel untermischen. Bei Bedarf Rotwein nachgießen, sodass die Sauce eine sämig-flüssige Konsistenz hat. Die Sauce mit Pfeffer und Salz würzen.

4 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche oder besser noch mit einer Nudelmaschine 1 mm dünn ausrollen und zu etwa 8–10 Quadraten von ca. 12 x 12 cm Größe schneiden. In die Mitte der Teigstücke je 1 gehäuften TL Füllung geben. 1 Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen und die Teigränder damit einstreichen. Quadrate zusammenklappen, die Ränder gut zusammendrücken.

5 Maultaschen in leicht kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten ziehen lassen und abgetropft auf der Linsensauce anrichten.

TIPP: Maultaschen bis zum Kochen auf ein bemehltes Küchentuch legen.

Wenn Nudelteig übrig bleiben sollte, kann man ihn ausrollen, zwischen Folienblätter legen, aufrollen und einfrieren.

Aus Franken: Apfelküchle mit Lebkuchensauce



Der Trick bei den Apfelringen: Sie wurden vor dem Frittieren in Kirschwasser getränkt

REZEPT FÜR 2–3 PERSONEN

Für die Apfelküchle:
4 leicht säuerliche Äpfel (z. B. Boskop); 3 EL Zitronensaft; 2–3 EL Kirschwasser; 1 EL Zucker; 200 g Mehl; 1 EL Sonnenblumenöl; 2 Eier; 200 ml Wein (oder Bier) Salz; Zimt-Zucker zum Bestreuen; ca. 1,5 l Pflanzenöl zum Frittieren

Für die Lebkuchensauce: 1 Vanilleschote; 200 ml Milch; 30 g Zucker; 1 Eigelb; 25 g brauner Lebkuchen, gerieben (oder Saucenlebkuchen aus Franken)

1 Äpfel schälen, mit einem Ausstecher vom Kerngehäuse befreien und quer in 8 mm dicke Ringe schneiden. Apfelringe mit Zitronensaft einreiben, mit Kirschwasser und Zucker mischen und 30 Minuten ziehen lassen.

2 Für den Backteig Mehl, Öl, Eier, Wein (oder Bier) und etwas Salz in einer Schüssel mit einem Schneebesen oder Mixer gut verrühren, etwas ruhen lassen.

3 Für die Lebkuchensauce die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herausschaben, in die Milch geben und langsam aufkochen. Zucker und Eigelb verquirlen. Vanilleschote aus der Milch entfernen, Milch zur Eimasse gießen, danach noch einmal unter ständigem Rühren kurz aufkochen und dann sofort vom Herd nehmen. Lebkuchen untermischen.

4 Die Sauce einige Minuten ziehen lassen, dann kurz durchmixen. Apfelscheiben durch den Teig ziehen und in einem Topf im 170 Grad heißen Pflanzenöl goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5 Zum Anrichten die gebackenen Apfelscheiben mit Zimt-Zucker bestreuen und mit der Sauce servieren.



Sendetermin: 16. Nov. Otto Koch